

**ПРИНЯТО**

**решением**

Педагогического совета

ГБОУ лицея №226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1

от 28.08.2018



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 71 от 01.09.2018

Директор ГБОУ

лицея № 226

Т.В. Семенова



# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Махов Д.В.,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативной базы:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008 об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р

**Направление программы** физкультурно-спортивное.

По функциональному предназначению программа является *спортивно-оздоровительной*, по форме организации – *групповой*, по времени реализации – *долгосрочной*.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Так же в программе реализуется возможность построения индивидуальной образовательной траектории: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха, в профильных отрядах.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Особенности реализации программы:**

Реализация программы подразумевает использование технологии критического мышления. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые учащимся предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Методы, которые используются для реализации данной программы:

словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

### **Адресат программы**

Программа объединения «Волейбол» адресована учащимся 6-9-х классов, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу.

Количество обучаемых в объединении 15-20 человек.

Реализовать программу смогут учителя физической культуры, имеющие или получающие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

### **Задачи:**

#### *Образовательные*

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

#### *Метапредметные*

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

#### *Личностные*

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

**Условия реализации программы:** количество учеников в секции — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп,

прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

**Место проведения** занятий – спортивный зал общеобразовательной организации, с волейбольной разметкой площадки. Для теоретических занятий – кабинет с мультимедийной установкой.

#### **Формы занятий**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная, - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

##### **Планируемые личностные результаты**

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

#### Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

#### Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Овладевать системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;

- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы разделов	Общее число часов
1.	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	2
2.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2
4.	Практические занятия:	96
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2018	31.05.2019	34	102	2 занятия в неделю: 1 час и 2 часа

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

Развивающие:

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

### Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

#### Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.



- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Овладеть системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

#### Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-fm.spb.ru](mailto:school226@edu-fm.spb.ru)

- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 9-11 18-19**

№	Название темы	Тип подго- товки	Кол -во часо в	Дата выполнения	
				план	факт
1.	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	Теор.	2	05.09.2018	05.09.2018
2.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	Теор.	1	08.09.2018	08.09.2018
3.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками		2	12.09.2018	12.09.2018
4.	: 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра	Теор. ОФП	1	15.09.2018	15.09.2018
5.	: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	Техн.	2	19.09.2018	19.09.2018
6.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	Такт.	1	22.09.2018	22.09.2018
7.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	Контр. Интегр.	2	26.09.2018	26.09.2018
8.	: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	Теор. Техн.	1	29.09.2018	29.09.2018
9.	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными	Такт.	2	03.10.2018	03.10.2018

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-fm.spb.ru](mailto:school226@edu-fm.spb.ru)

	правилами игры в волейбол.				
10.	: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	Такт. Интегр.	1	06.10.2018	06.10.2018
11.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.	Теор. ОФП	2	10.10.2018	10.10.2018
12.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	Техн. СФП	1	13.10.2018	13.10.2018
13.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	Такт.	2	17.10.2018	17.10.2018
14.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	Такт. Интегр.	1	20.10.2018	20.10.2018
15.	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	Теор. Техн.	2	24.10.2018	24.10.2018
16.	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	Такт.	1	10.11.2018	10.11.2018
17.	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	Интегр.	2	14.11.2018	14.11.2018
18.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Теор. ОФП	1	17.11.2018	17.11.2018
19.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи	Техн. СФП	2	21.11.2018	21.11.2018

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-fm.spb.ru](mailto:school226@edu-fm.spb.ru)

	мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.				
20.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	Такт.	1	24.11.2018	24.11.2018
21.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	Такт.	2	28.11.2018	28.11.2018
22.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	01.12.2018	01.12.2018
23.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	Контр. Техн. СФП	2	05.12.2018	05.12.2018
24.	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4. Учебная игра.	Теор. ОФП Такт.	1	08.12.2018	08.12.2018
25.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	12.12.2018	12.12.2018
26.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.	Теор. Техн. ОФП	2	15.12.2018	15.12.2018
27.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	Техн.	1	19.12.2018	19.12.2018
28.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	22.12.2018	22.12.2018
29.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Такт. СФП	2	26.12.2018	26.12.2018

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-fm.spb.ru](mailto:school226@edu-fm.spb.ru)

30.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	Теор. ОФП Техн.	2	16.01.2019	16.01.2019
31.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	Такт.	1	19.01.2019	19.01/2019
<b>Основы техники и тактики игры</b>					
32.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	23.01	
33.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	Теор. ОФП Техн.	1	26/01	
34.	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	30/01	
35.	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	Такт. СФП	1	02.02	
36.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.	Теор. Техн.	2	06/02	
37.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	Такт.	1	09.02	
38.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра	Интегр.	2	01/02	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-fm.spb.ru](mailto:school226@edu-fm.spb.ru)

39.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	07/02	
40.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Теор. ОФП Техн.	2	08/02	
41.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	Такт.	1	14/02	
42.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	15/02	
43.	1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	Теор. СФП Техн.	1	21/02	
44.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	22/02	
45.	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		1	28/02	
46.	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	Такт.	2	01/03	
47.	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	Интегр.	1	07/03	
48.	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	Техн. ОФП	2	14/03	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-frn.spb.ru](mailto:school226@edu-frn.spb.ru)

49.	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	Теор. СФП Техн.	1	15/03	
50.	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	Такт.	2	21/03	
51.	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач	Интегр.	1	22/03	
52	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Игра	2	28/03	
53	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Игра	1	29/03	
54	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево4.Учебная игра.	Теор. ОФП Техн.	2	04/04	
55	1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3.Учебная игра.	Техн. Интегр	1	05/04	
56	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	Теор. Интегр.	2	11/04	
57	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	Техн.	1	12/04	
58	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	Такт. СФП	2	18/04	
59	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия	Интегр.	1	19/04	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А,

774-53-56

<http://226school.ru>

[school226@edu-fm.spb.ru](mailto:school226@edu-fm.spb.ru)

	в защите.				
60	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	Теор. Интегр. Техн.	2	25/04	
61	: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	Игра	1	26/04	
62	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	Игра	2	03/05	
63	1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	Игра	1	10/05	
64	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	Игра	2	16/05	
65	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	Игра	1	17/05	
66	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	Игра	2	23/05	
67	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	Игра	1	24/05	
68	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	Игра	2	30/05	
69	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в	Игра	1	31/05	



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, 774-53-56 <http://226school.ru> school226@edu-fm.spb.ru

	сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.				
	<b>Итого:</b>		102		

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

### Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

#### 1. Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

#### 2. Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);  
- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

-упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

#### 3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

#### 4. Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

#### 5. Подвижные игры.

« Салки», « Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

### Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

### Технико- тактическое мастерство

#### 3.4.1. Техническая подготовка

*Техника нападения:* 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### *Техника защиты:*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### 3.4.2. *Тактическая подготовка.*

##### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

##### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### *Интегральная подготовка.*

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических

часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;

2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;

2. повторный;

3. игровой;

4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;

- развития быстроты и ловкости;

- развития силы;

- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;

2. повторный;

3. переменный;

4. интервальный;

5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет

увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

*.Система отслеживания результатов*

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года ( сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты
	юноши
Быстрота	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног

*Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»*

**I. Физическая культура и спорт в России.**

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?

2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?

3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

**II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

1. Дать общие понятия о строении организма человека.

2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.

3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?



4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды трав и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при

ушибах.

4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

V. Основы техники и тактики в волейболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

Перечень оборудования

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

№ п/п	Наименование Единица измерения
<b>Основное оборудование</b>	
1	Сетка волейбольная со стойками комплект
2	Мяч волейбольный штук
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>	
3.	Барьер легкоатлетический
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
6.	Корзина для мячей
7.	Мяч теннисный штук
8.	Мяч футбольный
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
10.	Скакалка гимнастическая
11.	Скамейка гимнастическая

12.	Утяжелитель для ног
13.	Утяжелитель для рук
14.	Эспандер резиновый ленточный

### Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.  
Дополнительная:
6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами Методич. материалы. – М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.  
для детей и родителей:
13. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.